

## EFEKTIVITAS METODE PEMBELAJARAN DALAM MENCAPAI PENGUASAAN TEKNIK DASAR AEROBIC GYMNASTICS

Oleh:

*Endang Rini Sukamti*

Dosen Jurusan PKL FIK UNY

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode pembelajaran nomor *Aerobic Gymnastics* dalam pencapaian penguasaan teknik dasar.

Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa pengambil konsentrasi senam *Aerobic Gymnastics* dan atlet *Aerobic Gymnastics* dari Club Klinik Kebugaran FIK UNY yang berjumlah 12 orang (10 wanita dan 2 pria). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan Anova dua jalur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode bagian dan keseluruhan  $p > 0.766$ , dan kedua metode tersebut dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar  $p > 0.762$ . Selain itu, data yang dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan  $p = 0.930$  status normal dan uji homogenitas  $p = 0.474$  status homogen. Pada teknik gerak *high kick* dan *side swing*  $p > 0.142$  dan  $p > 0.074$  menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan untuk kedua metode tersebut, sedangkan pada teknik gerak *straddle*, *free fall* dan *push up*  $p = 0.008$ ,  $p = 0.000$  dan  $p = 0.002$  metode bagian lebih baik untuk meningkatkan penguasaan teknik gerak dibandingkan metode keseluruhan.

**Kata Kunci:** Metode Pembelajaran, *Aerobic Gymnastics*, Teknik Dasar



## **PENDAHULUAN**

Senam merupakan salah satu mata kuliah konsentrasi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) FIK UNY. Nomor yang ada pada senam meliputi Ritmik Sportif, Artistik dan *Aerobic Gymnastics*. Ritmik Sportif dan Artistik sudah lama dikenal, sedangkan *Aerobic Gymnastics* terhitung nomor yang baru saja dipopulerkan. Bahkan Prodi PKO memberanikan diri untuk membuka konsentrasi kepelatihan nomor *Aerobic Gymnastics*.

Berdasar pada pengakuan prestasi nomor *Aerobic Gymnastics* pada PON ke XV di Surabaya tahun 2000 pertama kali diselenggarakan dan keberadaan bibit atlet yang ada di Yogyakarta khususnya dan di Indonesia umumnya, perlu uluran tangan dari perguruan tinggi sebagai lembaga penyelenggara pendidikan Kepelatihan Olahraga. Dengan dasar pertimbangan bahwa untuk menuju prestasi tingkat internasional tidak terlepas dari bantuan dan penanganan yang serius, terutama penyiapan pelatih yang berkualitas. Maka Prodi PKO UNY merasa terpanggil untuk menambah nomor *Aerobic Gymnastics* pada konsentrasi senam.

*Aerobic Gymnastics* adalah olahraga senam aerobik dalam bentuk koreografi yang dirangkai khusus dengan intensitas gerak dinamis serta diiringi tatanan musik (lagu) yang tepat dan khas (tema lagu sesuai dengan karakter). Susunan gerak biasanya dipersiapkan sesuai dengan karakter (watak/cerita) yang ingin ditampilkan, namun koreografi harus selalu mempertontonkan kekuatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan dan kesempurnaan pelakunya (Fahmi F, 2001).

Tantangan dan hambatan selama 5 tahun terakhir ini seperti batasan usia atlet yang harus 17 tahun, Code of Points yang belum dikuasai dan penentuan atlet dan pelatih yang tidak berdasar, maka hal tersebut menjadikan pengalaman yang sangat berharga. Dengan demikian pola pembelajaran untuk menguasai teknik dasar *Aerobic Gymnastics* perlu dikaji sebagai materi penting untuk mendapat hasil yang baik. Kendala yang dihadapi selama ini metode manakah yang



efektif dan efisien untuk mengajarkan teknik dasar *Aerobic Gymnastics*.

Teknik dasar *Aerobic Gymnastics* meliputi penguasaan *high kick*, *side swing*, *L. Support*, *straddle*, *free fall*, *split roll*, *susu nova*, *push up*, *support wenson* dan *one arm push up*. Sedang untuk pemula teknik dasar yang harus dikuasai meliputi *high kick*, *side swing*, *straddle*, *free fall*, dan *push up*. Dasar untuk mendapat teknik gerak yang benar tidak terlepas dengan kesiapan fisik yang meliputi kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

Selama ini sebagai dukungan keberhasilan mencapai teknik dasar tersebut masih belum ditemukan metode mengajar ataupun melatih yang dapat diterapkan secara tepat untuk pembelajaran *Aerobic Gymnastics*. Kendala yang dihadapi mahasiswa selama ini metode pembelajaran yang bagaimanakah supaya proses pencapaian teknik dasar dapat diwujudkan. Oleh karena itu masalah yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah pertama, ada tidaknya perbedaan antara metode bagian dan keseluruhan terhadap penguasaan teknik dasar *Aerobic Gymnastics*. Kedua, adakah perbedaan antara metode bagian dan keseluruhan untuk *high kick*, *side swing*, *straddle*, *free fall*, dan *push up*. Ketiga, adakah perbedaan antara nilai pre-test dan post-test pada *high kick*, *side swing*, *straddle*, *free fall* dan *push up*.

Pada dewasa ini istilah proses belajar mengajar sudah tidak tepat lagi, karena tujuan yang utama adalah agar para mahasiswa yang lebih aktif, sehingga istilahnya diubah menjadi proses pembelajaran, mahasiswa yang menjadi subyek, bukan obyek. Menurut Supandi (1992:4) belajar mengandung hal sebagai berikut: (1) selalu ada perubahan pribadi seseorang; (2) perubahan itu terjadi pada perilaku seseorang dan bertahan lama; (3) upaya atau pengalaman yang disusun secara sengaja dalam situasi dan tujuan tertentu. Perubahan perilaku dapat bersifat kognitif, psikomotorik, dan afektif. Untuk menuju perubahan yang dialami mahasiswa tersebut adalah tugas dosen/guru.

Menurut Winarno Surakhmad (1994:16) keberhasilan proses pembelajaran sangat ditentukan oleh tujuh komponen atau faktor,



yaitu: (1) ada tujuan yang ingin dicapai, (2) ada bahan atau materi pelajaran sebagai isinya; (3) ada murid yang aktif mengalami; (4) ada guru yang melaksanakan kurikulum; (5) ada metode yang tepat sesuai dengan materi dan sasarannya; (6) ada situasi yang memungkinkan proses pembelajaran; dan (7) ada evaluasi untuk mengetahui proses pembelajaran. Dari tujuh komponen tersebut saling terkait dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Oleh karena komponen tersebut merupakan sasaran untuk tercapainya keberhasilan sebagai tujuan yang diharapkan dalam proses pembelajaran.

Dikatakan pula oleh MD Siddiq (2004:1) bahwa dalam upaya mencapai prestasi, termasuk prestasi belajar dibutuhkan usaha yang sungguh-sungguh dalam memahami seluruh aspek yang dapat mendukung keberhasilan meraih prestasi, dan berusaha untuk mengimplementasikan dalam kegiatan yang sebenarnya.

Kegiatan pembelajaran sebagai suatu upaya untuk mencapai prestasi belajar merupakan suatu sistem yang harus dipahami memiliki banyak aspek atau komponen yang terpadu atau harus dipadukan agar mampu mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Kegiatan pembelajaran juga dapat dipahami sebagai proses komunikasi antar guru/dosen dengan siswa/mahasiswanya. Agar komunikasi dapat mencapai tujuan yang diharapkan perlu dilakukan perancangan program pembelajaran.

Metode bagian dalam pembelajaran teknik gerak dasar *Aerobic Gymnastics* yang terdiri atas teknik gerak *high kick*, *side swing*, *straddle*, *free fall* dan *push up*, materi yang disampaikan masing-masing teknik dimulai dari dasar gerak (awalan), saat pelaksanaan dan akhir dari gerakan dilatihkan secara bertahap, berkelanjutan dan berkesinambungan. Dari teknik gerak yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit dan dari yang ringan menuju berat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Penggunaan metode bagian dalam pembelajaran *Aerobic Gymnastics* sebagai contoh gerakan *free fall* adalah posisi awal berdiri dengan kedua kaki, kemudian badan seakan melayang di udara dan jatuh ke bawah (lantai) dengan tangan dan kaki mendarat secara bersamaan dan berada pada



posisi *push up*. Cara pembelajarannya sebagai berikut.: (1) latihan dasar *push up*; (2) Pada posisi tegak dengan tumpuan lutut, mencoba untuk menjatuhkan badan ke lantai (matras) dan tangan mendarat ke lantai posisi *push up*. Dilakukan secara berulang-ulang; (3) Kemudian. Dicoba dengan posisi berdiri (tanpa melayang) kemudian jatuh ke lantai (matras). Latihan ini dilakukan berulang-ulang; (4) Setelah latihan ke 3 sudah terkuasai, selanjutnya melakukan *free fall* dengan posisi berdiri tegak dan jatuh ke lantai (ada saat melayang) dengan posisi tangan dan kaki jatuh bersamaan; (5) Saat pelaksanaan *free fall* sebaiknya seluruh bagian badan tubuh dikunci agar tidak jatuh salah satu menyentuh lantai dan mengurangi cedera.

Metode keseluruhan dalam pembelajaran gerak Aerobic Gymnastics yang terdiri atas teknik gerak *high kick*, *side swing*, *straddle*, *free fall*, dan *push up* materi yang disajikan untuk masing-masing teknik gerak secara global. Global yang dimaksud adalah teknik gerak tersebut anak coba langsung disuruh melakukan gerakan dari awal sampai akhir dan dilaksanakan secara berulang-ulang. Selanjutnya teknik gerak yang sudah dilakukan disamping dengan teknik gerak lainnya, tanpa diberi pengulangan kecuali pada akhir pembelajaran baru dilaksanakan pengulangan teknik gerak *high kick*, *side swing*, *straddle*, *free fall*, dan *push up*. Penggunaan metode keseluruhan dalam pembelajaran Aerobic Gymnastics sebagai contoh gerakan *free fall* sebagai berikut: (1) Latihan *push up* berulang-ulang; (2) Latihan tahap berikutnya dicoba posisi berdiri (tanpa melayang) kemudian jatuh ke lantai (matras), tangan posisi *push up* sementara tungkai boleh menempel di lantai (matras), dilakukan berulang-ulang sampai saat mendarat tubuh disangga/tumpuan hanya pada posisi *push up* dan ujung kaki saja; (3) Latihan selanjutnya sikap posisi berdiri melakukan *free fall*, saat badan dijatuhkan ke lantai (matras) ada saat melayang dengan posisi tangan dan kaki jatuh bersamaan, dan sebaiknya seluruh bagian tubuh dikunci agar tidak jatuh salah dan mengurangi cedera.



## METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa yang mengambil konsentrasi senam nomor *Aerobic Gymnastics* dan atlet *Aerobic Gymnastics*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jumlah sampel 12 orang yang terdiri dari 6 orang mahasiswa dan 6 orang (4 wanita dan 2 pria) atlet *Aerobic Gymnastics* sebagai anggota Club Klinik Kebugaran FIK UNY.

Desain penelitian adalah analisa varian (Anova) dua jalur, alasan penggunaan desain ini karena yang dibandingkan dua faktor, yaitu metode bagian dan keseluruhan. Berikut ini tabel rancangan Anova Faktoral AB.

**Tabel Rancangan Anova Faktoral AB**

Teknik Dasar (B)	Metode Pembelajaran	
	Bagian (A1)	Drill (A2)
<i>High Kick</i> (B1)	A1 B1	A2 B1
<i>Side Swing</i> (B2)	A1 B2	A2 B2
<i>Straddle</i> (B3)	A1 B3	A2 B3
<i>Free Fall</i> (B4)	A1 B4	A2 B4
<i>Push Up</i> (B5)	A1 B5	A2 B5

Keterangan:

A1 B1 : Teknik dasar *high kick* diajar dengan menggunakan metode bagian

A1 B2 : Teknik dasar *side swing* diajar dengan menggunakan metode bagian

A1 B3 : Teknik dasar *straddle* diajar dengan menggunakan metode bagian

A1 B4 : Teknik dasar *free fall* diajar dengan menggunakan metode bagian

A1 B5 : Teknik dasar *push up* diajar dengan menggunakan metode bagian

A2 B1 : Teknik dasar *high kick* diajar dengan menggunakan metode keseluruhan

A2 B2 : Teknik dasar *side swing* diajar dengan menggunakan metode keseluruhan



A2 B3 : Teknik dasar *straddle* diajar dengan menggunakan metode keseluruhan

A2 B4 : Teknik dasar *free fall* diajar dengan menggunakan metode keseluruhan

A2 B5 : Teknik dasar *push up* diajar dengan menggunakan metode keseluruhan

Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dari *treatment* yang diberikan. Mengacu pada instrumen yang digunakan maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *judge* (juri) sebanyak tiga orang. Anak coba (sampel) didata, yaitu berupa nama, jenis kelamin, usia, tinggi badan dan berat badan.

Prosedur penelitian sebagai berikut: (1) diadakan tes awal, semua anak coba (sampel) melakukan gerakan *high kick*, *side swing*, *straddle*, *free fall* dan *push up*. (2) Tes awal diambil oleh tiga orang juri. (3) Anak coba (sampel) melakukan *treatment* tiga kali seminggu, waktu 85 menit setiap perlakuan, setelah delapan minggu dilakukan tes akhir. (4) tes akhir (*post-test*) dilakukan oleh tiga orang juri.

## HASIL PENELITIAN

Data yang sudah diperoleh, diuji dengan menggunakan uji normalitas sebaran dengan Kolmogorov-Smirnov Test dan diperoleh hasil  $p = 0.930$  semua data sebarannya normal, dengan demikian data dapat diolah lebih lanjut. Selanjutnya data juga diuji dengan uji homogenitas dan diperoleh data  $p = 0.474$  status homogen, hanya pada teknik *push up*  $p = 0.001$ , sehingga data dapat diolah lebih lanjut.

Hasil analisis data menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode bagian dan keseluruhan terhadap penguasaan teknik dasar *Sport Aerobics*. Terlihat bahwa  $F = 0.093$  dan  $p > 0.766$ . Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode bagian dan keseluruhan terhadap penguasaan teknik gerak *high kick*, *side swing*, *straddle*, *free fall* dan *push up*, terlihat  $t = 0.312$  dan  $p > 0.762$ . Pada



teknik gerak *free fall* metode bagian lebih baik dari metode keseluruhan, terlihat  $t = 2.271$  dan  $p < 0.048$ .

Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode bagian dan keseluruhan terhadap hasil pre-test dan post-test yaitu pada teknik gerak *high kick* dan *side swing*  $p = 0.142$  dan  $p = 0.074$ . Pada teknik gerak *straddle*, *free fall* dan *push up* metode keseluruhan signifikan  $p = 0.008$ ,  $p = 0.000$  dan  $p = 0.002$  dibandingkan dengan metode bagian.

## PEMBAHASAN

Proses pembelajaran teknik dasar *Aerobic Gymnastics* mempunyai ciri yang lebih khusus, artinya dosen/guru harus selalu kreatif dalam menyajikan materi yang diberikan kepada mahasiswa, sedangkan mahasiswa harus selalu aktif melakukan dan memahami materi yang diberikan, dalam hal ini mahasiswa aktif mengalami dan melakukan gerakan teknik dasar yang sudah diprogramkan.

Ternyata kedua metode pembelajaran, yaitu metode bagian dan keseluruhan sama efektif dan juga peningkatan dari teknik dasar dapat tercapai. Hal ini berarti kedua metode dapat digunakan dalam proses pembelajaran atau berlatih.

Secara terinci, bahwa metode bagian dan keseluruhan terhadap penguasaan teknik gerak *high kick*, *side swing*, *straddle*, *free fall* dan *push up* adalah sama. Perlu diketahui bahwa pada penguasaan teknik gerak *free fall* ternyata metode bagian lebih baik dibandingkan dengan metode keseluruhan. Kenyataan tersebut perlu dimengerti bahwa teknik gerak *free fall* termasuk gerakan yang perlu keberanian disamping kesiapan fisik yang matang. Pada metode bagian, penekanan pada otot-otot lengan, otot-otot perut dan otot-otot tungkai lebih baik bila dilihat latihan yang diberikan secara keseluruhan. Disamping teknik gerak *free fall*, teknik gerak *straddle* secara umum untuk metode keseluruhan tidak terjadi peningkatan yang berarti, tetapi untuk metode bagian teknik gerak *straddle* mengalami peningkatan pula. Hal ini terlihat bahwa teknik gerak yang lebih sulit lebih baik menggunakan metode bagian, tetapi untuk teknik yang lainnya dapat digunakan metode keseluruhan.



Didalam pembelajaran dengan kedua metode tersebut jika dilihat dari peningkatan keterampilan penguasaan teknik dasar *Sport Aerobics* terlihat meningkat. Hal ini berarti kedua metode tersebut dapat digunakan. Untuk teknik gerak yang sulit seperti *free fall* dan *straddle* penerapan pembelajaran baik menggunakan metode bagian dimana metode ini mempunyai kelebihan diantaranya mahasiswa diajarkan tahap-tahap latihan dari yang sederhana sampai yang kompleks, dari yang mudah ke sulit dan dari yang ringan ke berat. Semua itu telah sesuai dengan prinsip berlatih untuk mencapai tingkatan keterampilan lebih lanjut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa metode bagian dan keseluruhan tidak ada perbedaan terhadap penguasaan teknik gerak dasar *Sport Aerobics*. Kedua metode tersebut dapat meningkatkan keterampilan penguasaan teknik gerak dasar. Pada teknik gerak *high kick* dan *side swing* kedua metode tidak ada perbedaan, sedangkan teknik gerak *straddle*, *free fall* dan *push up* metode bagian ternyata lebih baik dibandingkan metode keseluruhan.

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan antara lain perlu dilakukan proses pembelajaran yang berlanjut sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan hasil keterampilan dasar gerak dari penelitian ini. Selain itu, perlu diusahakan perluasan pembelajaran atau pelatihan yang dapat meningkatkan keterampilan para mahasiswa atau atlet dan adanya penelitian lanjutan, tetapi populasinya diperluas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus S dan Suhadi. (2000). *Peningkatan Mutu Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta*. Laporan Penelitian. FIK UNY.
- Bompa A Tudor. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Mosaic Press
- Fahmi Fachrezzy. (2001). *Materi Pelatihan Sport Aerobics*. Jakarta.
- (2000). *Sport Aerobics. The Code of Points Aerobics is the property of the FIG*.
- (2005). *Sport Aerobics. The Code of Points Aerobics is the property of the FIG*.
- I.A.F. 1999. *These Rules and Guede Lines are Current Ruler for All IAF Related Competitions*. Mequro-ku: Tokyo, Japan.
- (1993). *Perwasitan Aerobics Sport. Makalah Latihan Perwasitan*. Jakarta.
- (1997). *Competitive Aerobics and Perwasitan. Makalah Perwasitan*. Jakarta.
- Joses Nossek. 1995. *General Theory of Training*. Surakarta: UNS Press.
- Muhamad Zainudin. 1988. *Metodologi Penelitian Behavior*. Yogyakarta: Gadjahmada University Press
- Pate R. russel, dkk. 1993. *Dasar-dasar ilmiah Kepelatihan* (terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.



- Sudjana. 1995. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Transito.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan tenaga Kependidikan.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Methodology Research (4)*. Yogyakarta: Andi Offset.



